

VF

0



3 1761 11972838 4

Rapport d'évaluation de la condition physique

Government
Publications

BRARY MATERIAL

CA20N
CR
- Z260



NOM _____

DATE _____

Un mot sur le programme de prix "l'Ontario en forme"

Gratuit — amusant — agréable

Participation des adultes — Jeunes et moins jeunes

Prix

Participation de la famille

Activités que vous aimez

Récompense des responsables bénévoles

Qu'est-ce que le programme de prix "l'Ontario en forme"?

Le programme de prix "l'Ontario en forme" a été mis sur pied par la Division des sports et de la condition physique du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs, en vue d'inciter les adultes et les familles à faire du sport.

Ce programme vise à promouvoir la participation active des Canadiens dans une ou plusieurs activités, qu'ils peuvent choisir sur une liste de plus de 50 sports et activités physiques.

Il est ouvert à tous les résidents adultes de la province de l'Ontario. L'inscription y est gratuite ainsi que la participation des familles au programme "En pleine forme chez soi".

Pour de plus amples renseignements, veuillez écrire à:

L'Ontario en forme

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs

77, rue Bloor ouest, 2e étage

Toronto M7A 2R9



La création du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs a confirmé, en janvier 1975, la volonté manifestée par le gouvernement provincial d'inciter tous les Ontariens à faire du sport sous une forme ou une autre.

La bonne forme physique est la clé de toute vie satisfaisante: elle influe sur notre travail, sur nos loisirs, sur notre comportement et sur notre santé.

Nous ne manquons pas, en Ontario, de programmes de sports et de loisirs. À ce propos, notre ministère des Affaires culturelles et des Loisirs a été vivement encouragé en constatant la participation croissante de la population à ses programmes. Malheureusement, pour beaucoup d'entre nous, l'activité physique se limite encore au court trajet à pied qui sépare leur bureau du terrain de stationnement.

Notre société gagnerait en dynamisme si tous ses membres pouvaient jouir d'une bonne santé; or, celle-ci est subordonnée à une bonne forme physique.

J'encourage donc tous les résidents de la province à relever le défi de la bonne forme physique, qui seule leur permettra de profiter au maximum de la vie.

A handwritten signature in dark ink, reading "Bob Welch". The signature is fluid and cursive, with the first name "Bob" written in a larger, more prominent script than the last name "Welch".

Robert Welch

Ministère des Affaires culturelles
et des Loisirs

Un mot sur la condition physique

La condition physique est une notion difficile à préciser, bien que le docteur Harrison Clark l'ait assez bien cernée dans la définition suivante: "On entend par condition physique l'aptitude à vaquer à ses tâches quotidiennes avec dynamisme et vivacité, sans fatigue anormale et avec des réserves d'énergie suffisantes pour profiter agréablement de ses moments de loisirs et régler des situations urgentes et inattendues. En d'autres termes, la condition physique c'est l'aptitude à résister aux tensions et à tenir le coup dans les moments difficiles, là où une personne hors de forme craquerait. C'est ne pas ressentir de fatigue après des efforts normaux, ne pas manquer d'énergie pour s'engager avec plaisir dans les activités de la vie et ne pas se retrouver épuisé à la suite d'efforts physiques inattendus et soutenus."*

Ajoutons enfin que la condition physique n'est qu'un des éléments de l'harmonie globale. L'adaptation sociale, la tranquillité d'esprit et la paix de l'âme interviennent également dans la recherche de l'état de bien-être optimal.

*Physical Fitness Research Digest. 1-1 Washington: President's Council on Physical Fitness and Sport, juillet 1971

Éléments de condition physique

Notre aptitude à parvenir à un niveau élevé de forme physique est, dans une certaine mesure, déterminée par nos gènes. Nous pouvons, cependant, améliorer notre condition physique en influant sur les facteurs suivants:

- a) puissance maximale aérobie ou système de transport d'oxygène,
- b) force et résistance musculaires,
- c) souplesse,
- d) poids corporel et pourcentage de graisse.



Puissance maximale aérobie

Les cellules de notre corps ont besoin d'oxygène pour fonctionner. Le mécanisme qui fournit l'oxygène à notre corps est connu sous le nom de système de transport de l'oxygène. L'efficacité de ce système se mesure par la puissance maximale aérobie, qui est considérée comme le meilleur indicateur individuel de résistance générale ou de condition physique. Elle caractérise l'efficacité avec laquelle le système cardio-vasculaire (coeur, poumons, vaisseaux sanguins) fournit de l'oxygène aux muscles en plein effort. Le niveau de condition physique est proportionnel à la consommation d'oxygène par les muscles durant l'effort.

Nous avons indirectement mesuré votre consommation d'oxygène en comptant précisément la modification du rythme cardiaque en fonction de l'effort fourni durant le test de la marche.

Voici votre résultat: _____ ml/kg min,

ce qui vous classe dans la _____ catégorie, par comparaison avec les résultats des autres Canadiens de mêmes âge et sexe. Le Physitest canadien, que vous avez reçu comme moyen d'évaluation, est idéal pour mesurer vos progrès.

Votre rythme cardiaque a été mesuré au repos, avant le test.

Il était de _____ p.p.m.

Généralement, un pouls lent au repos (au-dessous de 70) est un indice de bonne condition physique.

La meilleure façon d'améliorer votre puissance maximale aérobie consiste à effectuer des exercices qui font travailler de grandes masses musculaires comme, par exemple, la marche, le jogging, la natation, le vélo, le ski de fond, le saut à la corde et le patinage.

Force et résistance musculaire

Bien que le coeur soit généralement considéré comme le muscle le plus important du corps, il ne faut pas pour autant négliger la force et la résistance de nos autres groupes musculaires. L'expression "force musculaire" désigne généralement la tension ou force *maximale* qu'un muscle peut exercer en une seule contraction; quant à la "résistance musculaire", elle mesure l'aptitude d'un muscle à effectuer des contractions pendant une période de temps prolongée.

Il est généralement admis que la force et la résistance musculaires jouent un rôle important dans le bien-être général de l'individu. Des recherches ont montré, par exemple, que les "maux de reins" sont évitables à partir d'un certain seuil de force du tronc. On peut donc en conclure que, si la plupart des gens n'ont pas besoin d'être très forts, une quantité minimale de force et de résistance leur est cependant nécessaire pour éviter des douleurs aux reins, effectuer des travaux d'intensité modérée et freiner l'atrophie musculaire qui accompagne le vieillissement.

Nous avons évalué votre force musculaire à l'aide d'un dynamomètre mesurant la force de serrement de vos mains.

Main droite _____ kg, classement _____

Main gauche _____ kg, classement _____

Nous avons mesuré votre résistance musculaire par le nombre de redressements verticaux du tronc en position allongée.

_____ nombre, classement _____

Souplesse

La souplesse caractérise l'amplitude de mouvement que permet une articulation ou un groupe d'articulations. Bien que la souplesse ne puisse constituer le thème principal d'un programme entier de condition physique, les exercices d'assouplissement n'en représentent pas moins une excellente préparation quotidienne à un programme d'exercice tel que le jogging, le tennis, etc.

Signalons que la souplesse s'améliore par des étirements lents, réguliers et constants et non par des étirements rapides ou saccadés tels que projection violente des bras ou coups de pied très hauts.

Vous avez réussi _____ cm à la planche de souplesse, ce qui vous classe dans le groupe _____



Poids corporel et pourcentage de graisse

Si nous savons pour la plupart combien nous pesons, nous ignorons par contre notre pourcentage de graisse et la masse corporelle restante (os, muscles, liquides).

Nous avons en fait besoin de graisse, car elle permet d'emmagasinier de l'énergie, de protéger les organes vitaux et de fournir une isolation contre les pertes thermiques. Il faut cependant éviter les excédents de graisse, qui conduisent à l'obésité, état qui augmente les risques de maladie cardiaque.

Les personnes sédentaires de sexe masculin ne devraient pas avoir plus de 16% de graisse en moyenne. Celles de sexe féminin ne devraient pas avoir plus de 20% de graisse.

Votre poids actuel est de _____kg.

Votre pourcentage de graisse est de _____%.

Votre poids corporel idéal, en tenant compte de _____% de graisse, est de _____lb ou de _____kg.

L'exercice peut aider à parvenir au "poids idéal" de deux façons. Tout d'abord, il permet de "brûler" les calories superflues. Deuxièmement, il régularise l'appétit. Il faut noter que l'exercice seul ne permet pas de réduire son poids corporel. Par contre, un programme modéré d'exercices, associé à un régime surveillé, constitue la meilleure façon de maigrir. Si vous êtes réellement trop gros, commencez par vous faire prescrire un régime par votre médecin.

Autres mesures corporelles

Taille _____cm

Tour d'avant-bras _____cm

Tour de l'abdomen _____cm

Tour de cuisse _____cm

Analyse de la fonction respiratoire

Les poumons jouent un rôle extrêmement important dans l'apport d'oxygène au corps. Leur bon fonctionnement est l'un des aspects déterminants de la condition physique et de la santé de l'individu. Le test de fonction pulmonaire que vous avez subi permet d'évaluer la capacité et l'efficacité de vos poumons.

La capacité vitale forcée (FVC) est la quantité d'air que l'on peut expirer après une inspiration maximale. Les normes de FVC sont établies en fonction de l'âge, du sexe et de la taille. Des résultats inférieurs à 80% de la norme indiquent une faible capacité.

Votre FVC est de _____ litres
_____ % de la norme.

Le volume d'expiration forcée en une seconde (FEV1.0) est la quantité d'air expirée au cours d'une expiration forcée d'une seconde. Le rapport FEV1.0/FVC exprimé en pourcentage donne une indication de l'efficacité des poumons. Les normes sont de nouveau établies en fonction de l'âge et du sexe.

La norme est de _____ %.

Vous avez réalisé _____ %.

Analyse de la tension

La tension est la force exercée contre les parois des artères par le sang lorsqu'il est pompé par le coeur.

Votre tension au repos était aujourd'hui de _____ / _____.

Une tension élevée augmente considérablement les risques de maladie cardiaque et doit, de ce fait, être vérifiée régulièrement.

Et maintenant?

Vous disposez à présent d'importantes informations sur votre niveau de condition physique. Si vos résultats sont bons, félicitations, continuez de la sorte! Si vos résultats indiquent que vous devez faire des progrès, ne désespérez pas! Consultez le livret "Le conditionnement physique pour le plaisir": vous y trouverez des indications sur la façon de commencer un programme de conditionnement physique.

Selon les résultats de votre test de marche, il vous faudrait couvrir en 15 minutes une distance de

_____ milles ou _____ km

afin de bénéficier de votre entraînement.

En outre, nous vous suggérons les exercices suivants dans votre cas particulier:



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et de la
condition
physique

L'hon. Robert Welch
Ministre
Robert D. Johnston
Sous-ministre

D-266A-8/78-5M